

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kejadian sindrom dispepsia pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi sebesar 53,8%.
2. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.
3. Tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian sindrom dispepsia pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.
4. Ada hubungan antara stres dengan kejadian sindrom dispepsia pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

5.2 SARAN

1. Disarankan kepada mahasiswa agar dapat menerapkan pola hidup sehat, menjaga pola makan dengan baik, mengurangi konsumsi makanan iritan seperti makanan pedas dan berlemak tinggi serta disarankan untuk makan dengan teratur dan sesuai jadwalnya.
2. Disarankan kepada mahasiswa yang merokok agar dapat mengurangi intensitas merokok dan apabila bisa berhenti akan lebih baik karena rokok dapat memperburuk kondisi lambung.
3. Disarankan kepada mahasiswa agar dapat mengelola stres dengan baik dengan salah satu caranya yaitu tidak membiasakan diri menumpukkan tugas. Olahraga sebanyak tiga kali dalam seminggu bisa dilakukan untuk mengurangi atau mengelola stres. Disarankan juga kepada mahasiswa

untuk melakukan *refreshing* atau melakukan hal yang digemari setelah melakukan perkuliahan daring atau setelah mengerjakan tugas.

